

熱中症編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

熱中症は、高温多湿な環境、運動や作業などが原因となり、屋外だけでなく屋内でも発生します。高齢者、乳幼児、持病のある方は、特に注意が必要です。熱中症から大切な命を守るため、「こ・え・か・け」で予防しましょう！

今日からできる「熱中症」予防

こ

こまめな水分補給

- ☐ 喉が渇く前に水分を補給
- ☐ 汗をかいたときは塩分も



え

エアコンを活用しよう

- ☐ 住居での発生が最多！
- ☐ 我慢せず、エアコンを上手に使う

か

快適な環境づくり

- ☐ 快適に過ごせるように室温を調整
- ☐ 外出時は帽子や日傘を活用

け

健康管理をしっかりと

- ☐ 適度な運動や入浴で暑さに体を慣らす
- ☐ バランスの良い食事や十分な睡眠

京都市の熱中症搬送傾向



- ・主に5月～9月に発生
(7月、8月が熱中症搬送ピーク)
- ・高齢者が5割を超える
- ・発生場所第1位は住居

室内でも
熱中症に
なるんだね



応急手当と対応

- ☐ すぐに涼しい場所へ移動する
- ☐ 衣服をゆるめ、体を冷やす
- ☐ 飲める場合は、水分と塩分を補給する
- ☐ 安静にし、症状が改善しない場合は、医療機関を受診する



首・脇の下・足の付け根
など血管の太い部位を
冷やそう！

一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 意識がもうろうとしている
- ☐ 呼びかけへの反応が悪い
- ☐ 自分で水分補給ができない
- ☐ けいれんがある

